

நாள்பட்ட கணுக்கால் நிலையின்மை (chronic ankle instability)

இந்தப் பக்கம் இயந்திரத்தால் மொழிபெயர்க்கப்பட்டது; இன்னும் மருத்துவரால் சரிபார்க்கப்படவில்லை.
ஆங்கிலப் பதிப்பே அதிகாரப்பூர்வமானது.

நீங்கள் உணர்வது

நாள்பட்ட கணுக்கால் நிலையின்மையின் (chronic ankle instability) முக்கிய அறிகுறி, உங்கள் கணுக்கால் விட்டுக்கொடுத்து மடங்கிவிடும் போல் இருக்கும் ஒரு உணர்வு. சமதளமற்ற தரையில் நடக்கும்போதோ விளையாட்டில் ஈடுபடும்போதோ இது அடிக்கடி ஏற்படுகிறது. இந்தப் பிரச்சினை உள்ள பலருக்கு, கணுக்கால் திரும்பத் திரும்ப உள்நோக்கி மடங்கிக்கொண்டும் இருக்கும்.

வலி உங்கள் கணுக்காலின் வெளிப்புறத்தில், கணுக்கால் எலும்புக் குமிழுக்குக் கீழே உள்ள எலும்பு முகட்டை ஒட்டி இருக்கும். சரிவுகளிலோ, சரளைக் கற்கள் மீதோ, புல்லிலோ நடக்கும்போது, அல்லது செயல்பாட்டின்போது வேகமாகத் திசையை மாற்றும்போது அது அதிகரிக்கும் போக்கு உண்டு. இது புதிய காயம் அல்ல, நீண்ட காலமாக நீடிக்கும் பிரச்சினை என்பதால், கணுக்கால் கடுமையாகச் சிராய்த்து வீங்கியிருப்பதை விட, மூட்டுக் கோட்டைச் சுற்றி சற்று உப்பியது போல் தெரியலாம். சிலருக்கு, செயல்பாட்டுக்குப் பிறகு லேசான வீக்கம் நீடிப்பதைக் கவனிக்கலாம்.

காலப்போக்கில், திரும்பத் திரும்ப மடங்குவது, உங்கள் பாதம் எங்கு உள்ளது என்பதை நீங்கள் எவ்வளவு நன்றாக உணர்கிறீர்கள் என்பதைப் பாதிக்கலாம். இதனால் படிக்கட்டுகளிலும், ஏணிகளிலும், அல்லது கீழே பார்க்காமல் நடைபாதை ஓரக்கட்டிலிருந்து (kerb) கீழே இறங்கும்போதும் கணுக்கால் குறைவான உறுதியுடன் உணரப்படுகிறது. எளிய வேலைகள் கடினமாகலாம்: சமையல் மேசையருகே நின்று சமைப்பது, சாலையோரப் புல்வெளியில் நாயை நடைபயிற்சிக்கு அழைத்துச் செல்வது, அல்லது ஒவ்வொரு அடியையும் கவனித்துப் பார்க்காமல் ஒரு கடைவீதியைக் கடந்து செல்வது. சுறுசுறுப்பானவர்களுக்கும் விளையாட்டு வீரர்களுக்கும் இது மிகவும் கட்டுப்படுத்தும் ஒன்றாக இருக்கலாம்; மற்றவர்களுக்கும் இது அன்றாட வாழ்க்கைக்குத் தடையாகவே இருக்கிறது.

முழுமையாகத் தணியாமல் போன ஒரு கணுக்கால் சுளுக்குக்குப் பிறகு இந்த அறிகுறிகள் தொடங்குவது வழக்கம். கடுமையான ஒரு சுளுக்குக்குப் பிறகு, சுமார் மூன்று பேரில் ஒருவருக்குக் கணுக்கால் அறிகுறிகள் தொடர்ந்து இருக்கின்றன; பலருக்கு மூட்டில் நிலையான மாற்றங்களும் ஏற்படுகின்றன. அந்தப் பக்கத்து முழங்கால் முன்பு போல் ஆரோக்கியமாக இல்லை என்றும் நீங்கள் உணரலாம்; ஏனெனில் நீங்கள் அசையும்போது இந்த இரு மூட்டுகளும் இணைந்தே செயல்படுகின்றன.

இதில் ஏதேனும் உங்களுக்குப் பரிச்சயமாகத் தோன்றினால், உங்கள் கணுக்காலைப் பரிசோதித்துக்கொள்வது நல்லது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர், உங்கள் கணுக்காலின் வெளிப்புறத்தைப் பரிசோதித்து, ஸ்கேன்களைப் பார்த்து, எந்தத் தசைநார்கள் (ligaments) தளர்ந்திருக்கின்றன என்பதையும், மூட்டுக்குள் வேறு ஏதேனும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதையும் கண்டறிய முடியும்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் கணுக்கால் மூட்டு, தசைநார்கள் (ligaments) எனப்படும் வலிமையான பட்டைகளால் ஒன்றாகப் பிடித்து வைக்கப்பட்டுள்ளது. கணுக்காலின் வெளிப்புறத்தில் அவற்றில் மூன்று உள்ளன; மூட்டு உள்நோக்கிச் சாய்ந்துவிடாமல் அவை தடுக்கின்றன. முன்பக்கத்தில் உள்ளது இந்த மூன்றிலும் மிகவும் பலவீனமானது; அதனால்தான் நீங்கள் கணுக்காலை மடக்கி விழும்போது மிக அடிக்கடி கிழிவது அதுவே.

முதல் முறை நீங்கள் கணுக்காலில் சுளுக்கிக்கொள்ளும்போது, இந்தப் பட்டைகளில் ஒன்றோ அதற்கு மேற்பட்டவையோ நீட்சியடைகின்றன அல்லது கிழிகின்றன. பெரும்பாலானவர்களுக்கு அவை ஆறி, மீண்டும் இறுக்கமாகிவிடுகின்றன. சுமார் மூன்று பேரில் ஒருவருக்கு அவை தளர்ந்தபடியே இருக்கின்றன. தளர்ந்த ஒரு பட்டையால் மூட்டை நெருக்கமாக இடத்தில் பிடித்து வைக்க முடியாது; அதனால் செயல்பாட்டின்போது கணுக்கால் தொடர்ந்து உள்நோக்கிச் சாய்கிறது. நீங்கள் உணரும் அந்த விட்டுக்கொடுத்தல் அதுதான்.

இந்தப் பிரச்சினைக்கு இரண்டாவது ஒரு பகுதியும் உண்டு. உங்கள் பாதம் எங்கு உள்ளது என்பதை உணரவும், அது மடங்கத் தொடங்கினால் வேகமாக எதிர்வினையாற்றவும் உங்கள் கணுக்கால் நரம்புகளையும் நம்பியிருக்கிறது. திரும்பத் திரும்ப சுளுக்கிய பிறகு, இந்த உணரும் அமைப்பு மழுங்கிப்போகிறது; அதனால் மூட்டைப் பிடித்துக்கொள்ளும் அளவுக்குத் தசைகள் சரியான நேரத்தில் இறுகுவதில்லை. இந்த இரண்டு பிரச்சினைகளும் ஒன்றையொன்று வளர்க்கின்றன: தளர்ந்த ஒரு மூட்டு நரம்புகளைக் குழப்புகிறது, மெதுவான எதிர்வினைகள் மூட்டை மீண்டும் மடங்க விடுகின்றன.

இதன் விளைவு ஒரு சுழற்சி. ஒவ்வொரு புதிய மடக்கமும் தசைநார்களைச் சிறிது மேலும் நீட்டுகிறது, உணரும் திறனைச் சிறிது மேலும் மழுங்கடிக்கிறது. காலப்போக்கில், குதிகாலிலும் பாதத்தின் நடுப்பகுதியிலும் இறுக்கமோ சீரமைவு மாற்றங்களோ கூட ஏற்படலாம்; இவை முதலிலேயே மடங்குவதற்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்கின்றன.

மேலே நீங்கள் படித்த அறிகுறிகள் ஏன் திரும்பத் திரும்ப வருகின்றன என்பதற்கான காரணம் இதுதான். தளர்ச்சிதான் மடங்குவதை ஏற்படுத்துகிறது; கணுக்கால் உண்மையில்

விட்டுக்கொடுக்காதபோதும் படிக்கட்டுகளிலோ சமதளமற்ற தரையிலோ ஏன் நிலையற்றதாக உணரப்படுகிறது என்பதை மழுங்கிய உணர்வுத்திறன் விளக்குகிறது. சிலர் நீடிக்கும் வீக்கத்தையும் கவனிக்கின்றனர்; ஏனெனில் ஒவ்வொரு முறை மடங்கும்போதும் மூட்டின் மேற்பரப்புகள் அழுத்தத்துக்கு உள்ளாகின்றன.

நல்ல செய்தி என்னவென்றால், இந்தப் பிரச்சினையின் இரு பகுதிகளையும் சரிசெய்ய முடியும். பயிற்சிகள் உணரும் திறனை மீண்டும் பயிற்றுவிக்கலாம், மூட்டை உறுதிப்படுத்தும் தசைகளை வலுப்படுத்தலாம். இதற்குப் பிறகும் தசைநார்கள் அதிகத் தளர்ச்சியுடனேயே இருந்தால், அறுவை சிகிச்சை அவற்றை மீண்டும் இறுக்க முடியும்.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

இது நீண்ட காலமாக நீடிக்கும் பிரச்சினை என்பதால், நாங்கள் பொதுவாக அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சையுடன் தொடங்குகிறோம். இயன்முறை சிகிச்சையே முதன்மையான சிகிச்சை. அது உங்கள் கணுக்காலின் வெளிப்புறத்தில் உள்ள தசைகளை வலுப்படுத்தி, உங்கள் சமநிலையை மீண்டும் பயிற்றுவிக்கிறது; இதனால் கணுக்கால் மடங்கத் தொடங்கும்போது உங்கள் பாதம் வேகமாக எதிர்வினையாற்றும். செயல்பாட்டின்போது கணுக்காலை உறுதியாகப் பிடித்து வைக்க ஒரு ஆதரவுக் கச்சையையோ (brace) டேப்பிங்கையோ நாங்கள் சேர்க்கலாம்; உங்கள் குதிகால் உள்நோக்கிச் சாய்ந்திருந்தால், வெளிப்புற ஓரத்தில் சாய்வான உயர்த்தியைக் (wedge) கொண்ட ஒரு காலணி உள்தட்டையும் (insole) சேர்க்கலாம். அறுவை சிகிச்சை பற்றி யோசிப்பதற்கு முன் இதற்குப் போதுமான கால அவகாசம் கொடுத்து முயன்று பாருங்கள்; ஏனெனில் உங்கள் கணுக்கால் நடந்துகொள்ளும் விதத்தை இந்தப் பயிற்சிகள் மாற்ற, தொடர்ச்சியாகச் செய்யப்படும் வாரக்கணக்கான உழைப்பு தேவை.

இந்த நடவடிக்கைகள் நிலைமையைச் சரிசெய்யவில்லை என்றால், அறுவை சிகிச்சை அடுத்த படியாக இருக்கலாம். வழக்கமான அறுவை சிகிச்சை, உங்கள் கணுக்காலின் வெளிப்புறத்தில் நீட்சியடைந்த தசைநார்களை இறுக்கி, அருகிலுள்ள திசுவைக் கொண்டு அவற்றுக்கு வலுவூட்டுகிறது; இதனால் மூட்டு மீண்டும் நெருக்கமாகப் பிடித்து வைக்கப்படுகிறது. தசைநார் திசுவே மிகவும் தேய்ந்துபோயிருந்தால், அதற்குப் பதிலாக அதை மீண்டும் கட்டியமைக்க ஒரு தசைநாண் ஒட்டு (tendon graft) பயன்படுத்தப்படலாம். இந்தச் சீரமைப்புகளில் சிலவற்றை, மூட்டுக்குள் ஒரு கேமராவைப் பயன்படுத்தி சிறிய கீறல்கள் வழியாகச் செய்ய முடியும்; இதன் மூலம் அதே அமர்வில் கணுக்காலுக்குள் உள்ள வேறு பிரச்சினைகளைச் சரிபார்த்துச் சிகிச்சையளிக்கவும் முடியும். உங்கள் கணுக்காலுக்கும், உங்கள் திசுவின் தரத்துக்கும், உங்கள் செயல்பாட்டு இலக்குகளுக்கும் எந்தத் தேர்வு பொருந்தும் என்பதை நாம் பேசி, அறுவை சிகிச்சை உங்களுக்குச் சரியானதா என்பதை நாம் சேர்ந்து முடிவு செய்வோம்.

என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

நாளப்பட்ட கணுக்கால் நிலையின்மை தானாகத் தணிவது அரிது. விட்டுக்கொடுத்தலை ஏற்படுத்தும் தளர்ச்சியும் மழுங்கிய உணர்வுத்திறனும் நீடிக்கும் போக்கு உண்டு;

அறிகுறிகள் முற்றிலும் மறைந்துவிடாமல், செயல்பாட்டுக்கு ஏற்ப வந்து போவது வழக்கம். சிலருக்குக் கணுக்கால் மாதக்கணக்கில் சமாளித்துவிட்டு, பின்னர் சமதளமற்ற தரையிலோ விளையாட்டின்போதோ மீண்டும் மடங்கிவிடும். சிகிச்சை இல்லாமல் விட்டால், மடங்குவதும் மீண்டும் சுளுக்கிக்கொள்வதுமான சுழற்சி தொடரலாம்; மூட்டின் மீது திரும்பத் திரும்ப விழும் அழுத்தம் காலப்போக்கில் நிலையான மாற்றங்களுக்கு வழிவகுக்கலாம்.

சரியான சிகிச்சையுடன், பெரும்பாலானவர்கள் உண்மையான முன்னேற்றத்தைக் காண்கின்றனர். கணுக்காலை வலுப்படுத்தி சமநிலையை மீண்டும் பயிற்றுவிக்கும் பயிற்சிகள், பலருக்கு அறிகுறிகளைத் தணிக்க முடியும் — குறிப்பாக அவை முன்கூட்டியே தொடங்கப்பட்டு, தொடர்ச்சியாகச் செய்யப்படும்போது. இந்த நடவடிக்கைகள் போதவில்லை என்றால், அறுவை சிகிச்சை தளர்ந்த தசைநார்களை இறுக்கி நிலைப்புத்தன்மையை மீட்டுத்தர முடியும். இந்த அறுவை சிகிச்சை செய்துகொள்பவர்கள், அன்றாடச் செயல்பாட்டிலும் விளையாட்டிலும் தாங்கிக்கொள்ளும் உறுதியான, வலியற்ற ஒரு கணுக்காலை மீண்டும் பெறுவது வழக்கம்; சீரமைக்கப்பட்ட தசைநார்கள் அடுத்து வரும் ஆண்டுகளில் மேலும் தேய்மானம் ஏற்படாமல் மூட்டைப் பாதுகாக்கின்றன.

மீட்சிக்குப் பொறுமை தேவை. நீங்கள் பயிற்சிகளால் நிர்வகிக்கப்பட்டாலும் சரி, அறுவை சிகிச்சையால் நிர்வகிக்கப்பட்டாலும் சரி, கணுக்கால் தன் வலிமையையும் உறுதியையும் மீண்டும் பெற வாரக்கணக்கான தொடர்ச்சியான உழைப்பு தேவை. சிலர் ஒரு சில மாதங்களுக்குள் தங்கள் கணுக்கால் அதிக நம்பகத்தன்மையுடன் இருப்பதைக் கவனிக்கின்றனர்; மற்றவர்களுக்கோ, படிக்கட்டுகளிலும் சரிவுகளிலும் சமதளமற்ற தரையிலும் அதை நம்புவதற்கு இன்னும் அதிக காலம் ஆகும். நீங்கள் பின்பற்றும் மறுவாழ்வுப் பயிற்சித் திட்டம், சிகிச்சையைப் போலவே முக்கியமானது; எனவே கணுக்கால் சற்று நன்றாக உணரப்பட்டவுடன் நிறுத்திவிடாமல், முழுத் திட்டத்தையும் முடிக்கக் கடமைப்படுவது மதிப்புள்ளது.

ஒவ்வொரு கணுக்காலும் முதல் சுளுக்குக்கு முன் இருந்த நிலைக்குத் திரும்புவதில்லை என்பதையும் நேர்மையாகச் சொல்ல வேண்டும். சிலருக்குச் சிகிச்சைக்குப் பிறகும் லேசான அறிகுறிகள் தொடர்கின்றன; சிலருக்குக் கணுக்கால் தாங்கள் விரும்பும் அளவுக்கு உறுதியாக இல்லை என்ற நிலை நீடிக்கிறது. ஆண்டுக்கணக்காகத் திரும்பத் திரும்ப மடங்கிய பிறகு கவனிப்பதைவிட, பிரச்சினையை முன்கூட்டியே கவனிக்கும்போது எதிர்கால நிலை பொதுவாகச் சிறப்பாக இருக்கும். முறையான பயிற்சிகளும் ஆதரவும் இருந்தும் உங்கள் அறிகுறிகள் சில மாதங்களுக்கு மேல் நீடித்திருந்தால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரிடம் உங்கள் தேர்வுகளைப் பற்றி விவாதிப்பது நல்லது; அப்போதுதான் உங்கள் கணுக்காலுக்கும் உங்கள் செயல்பாட்டு இலக்குகளுக்கும் பொருந்தும் வழியை நீங்கள் முடிவு செய்ய முடியும்.

எப்போது மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்

உங்கள் கணுக்கால் தொடர்ந்து விட்டுக்கொடுத்து மடங்கினாலோ உள்நோக்கிச் சுழன்றாலோ — குறிப்பாக சமதளமற்ற தரையிலோ விளையாட்டின்போதோ — மேலும் முறையான பயிற்சிகளுக்கும் ஆதரவுக்கும் பிறகு சில மாதங்களாகியும் அது தணியவில்லை என்றால், உங்கள் GP-யைப் பாருங்கள். உங்கள் கணுக்காலின் வெளிப்புறம்

வலியுடனோ உப்பியோ இருந்தால், அதே கணுக்காலில் திரும்பத் திரும்ப
சுளுக்கிக்கொண்டிருந்தால், அல்லது உண்மையில் மடங்காதபோதும் படிக்கட்டுகளிலோ
சரிவுகளிலோ நடைபாதை ஓரக்கட்டுகளிலோ மூட்டு நிலையற்றதாக உணரப்பட்டால்,
நிபுணர் பரிசோதனையைக் கேட்டுப் பெறுங்கள். தசைநார்கள் இன்னும் தளர்ந்திருக்கலாம்
என்பதற்கான அறிகுறிகள் இவை; மேலும் மடங்கி மூட்டைத் தேய்ப்பதற்கு முன் இவற்றை
மதிப்பிடுவது மதிப்புள்ளது. இங்கே அவசரநிலை எதுவும் இல்லை; ஆனால் கணுக்கால்
எவ்வளவு விரைவாகப் பரிசோதிக்கப்படுகிறதோ, அவ்வளவு சிறந்தவையாக உங்கள்
தேர்வுகள் இருக்கும்.